



SYKLISTFORENINGEN

Lillestrøm og omegn

www.slfoo.com

lillestrom@syklistene.no

www.facebook.com/slfoo

Til kommunalsjef og sykkelkontakt Morten Nårstad i Lillestrøm kommune (postmottak@lillestrom.kommune.no)

Lillestrøm, 25. september 2026

SLF *Lillestrøm og omegn* foreslår felles synlig syklist aksjon høsten 2026 – og framtidige synlig syklist og vintersykelkampanjer

Vi viser til tidligere kontakt mellom vårt lokallag SLF *Lillestrøm og omegn* og Lillestrøm kommune ang vintersykling og synlig syklist aksjoner, særlig samarbeidet rundt synlig syklist aksjonen med Øst politidistrikt oktober 2025.

Ved slutten av oktober 2025 gjennomførte vi en felles synlig syklist aksjon med Lillestrøm kommune og Øst politidistrikt. Av ressursmessige grunner kunne Lillestrøm kommune da ikke (som i tidligere år) stille med ansatt/e på aksjonen, men var med i planleggingen og forarbeidet – og «spanderte» også et større antall ladbare lykter. Vårt lokallag SLF *Lillestrøm og omegn* stilte med to personer, og det samme gjorde politiet. Vi delte ut et større antall «kommunale lykter» til «syklister uten lys» etter at disse først hadde blitt stoppet av politiet – og dette var en svært vellykket aksjon!

Vi vurderer slike aksjoner i samarbeid med (sykkelplanlegger fra) Lillestrøm kommune og lokale politifolk som svært effektive trafiksikkerhetstiltak, og vil gjerne gjenta opplegget i år. Vårt forslag er at vi deler ut lykter på samme sted som sist, dvs på sentrumsiden av Lillestrøm stasjon på begge sider langs Solheimsgata (ved Casa Mia). Grunnet lysforhold vil vi gjerne arrangere synlig syklist aksjonen før innføringen av vintertiden 25.10.26, og helst på en vanlig arbeidsdag i midten av arbeidsuka (f eks tirsdag eller torsdag morgen i andre halvdel av oktober 2026). Når vi da starter aksjonen rundt kl 07.15, møter vi mange «sykkelpendlere» på vei til Lillestrøm stasjon mens det fortsatt er mørkt. Aksjonen kan da avsluttes når alle lyktene er delt ut, og senest ved soloppgaven rundt kl 08.15 (jf kart og oversikt over lysforhold i vedlegg 1).

Vi sender egen henvendelse til politiet og håper å kunne konkretisere planen/tidspunkt til årets synlig syklist aksjon om kort tid, slik at vi også kan informere lokalpressen om dette planlagte trafiksikkerhetstiltak. **Vi ber derfor om en rask tilbakemelding fra Lillestrøm kommune, helst innen 04.10.26, pr mail til lillestrom@syklistene.no, om (og på hvilken måte) kommunen ønsker å bli med på årets asynliug syklist aksjonen! Takk.**

Som nevnt i tidligere brev vil vårt lokallag også gjerne inngå et mer forutsigbart og langsiktig samarbeid med Lillestrøm kommune om helårs-/ vintersykling, f eks i form av en enkel samarbeidsavtale om årlige synlig syklist aksjoner (ved slutten av oktober), ev også et samarbeid rundt vintersykelkampanjer (jf vedlegg 2). Vårt lokallag har gjennomført vintersykelkampanjer i mange år. Vi har selvfølgelig et helt annet budsjett enn kommunen, og vi har også hatt ulike målgrupper gjennom årene. Vi hadde f eks egne vintersykelkampanjer for kvinnelige (vinter-)syklister. Men vi mener at det er gode muligheter for samarbeid her.

Vi pleier å invitere deltakere i våre vintersykkelkampanjer til sykkelturer ved starten og «underveis» i kampanjen – og vi kan godt tenke oss å arrangere felles sykkelturer med deltakere i kommunens vintersykkelkampanjer. Slike sykkelturer i regi av SLF *Lillestrøm og omegn* gir ikke bare god anledning til erfaringsutveksling med andre vintersyklister. Representanter fra Lillestrøm kommunen kan selvfølgelig bli med på turen og vil da enkelt få direkte tilbakemeldinger fra lokale syklistere om lokale sykkelforhold i vinterperioden ...

Ta gjerne kontakt pr mail til lillestrom@syklistene.no om kommunen har interesse for et mer omfattende samarbeid rundt vintersykling! Vintersykling som er ett av våre satsingsområder (jf mer info på vår nettside www.slfloo.com/fokus/vintersykling/). Ved siden av [synlig syklist aksjoner](#) og [vintersykkelkampanjer](#) har vi også årlige markeringer av de internasjonale [winter bike to work days](#) i februar måned og arrangerer også i den mørke tiden diverse sykkelturer – og vi samarbeider som sagt gjerne med Lillestrøm kommune om vintersykling og andre «sykkelsaker»!

Mvh

Styret i SLF *Lillestrøm og omegn**

www.slfloo.com

www.facebook.com/slfloo

* brevet er elektronisk godkjent

VEDLEGG 1-2

Vedlegg 1: Planlegging av synlig syklist aksjon 2026 (sted og tid)



2026	Soloppgang/nedgang		Dagslengde		Astro. tussmørke		Naut. tussmørke		Alminnelig tussmørke	
okt	Soloppgang	Solnedgang	Lengde	Forskjell	Start	Slutt	Start	Slutt	Start	Slutt
10	07:42 ↗ (102°)	18:21 ↖ (258°)	10:39:09	-5:22	05:23	20:40	06:12	19:51	07:00	19:03
11	07:45 ↗ (103°)	18:18 ↖ (257°)	10:33:47	-5:22	05:25	20:37	06:15	19:48	07:03	19:00
12	07:47 ↗ (103°)	18:15 ↖ (256°)	10:28:25	-5:22	05:28	20:34	06:17	19:45	07:05	18:57
13	07:49 ↗ (104°)	18:13 ↖ (255°)	10:23:03	-5:21	05:30	20:31	06:19	19:42	07:07	18:54
14	07:52 ↗ (105°)	18:10 ↖ (255°)	10:17:41	-5:21	05:33	20:28	06:22	19:39	07:10	18:52
15	07:54 ↗ (106°)	18:07 ↖ (254°)	10:12:20	-5:21	05:35	20:25	06:24	19:37	07:12	18:49
16	07:57 ↗ (107°)	18:04 ↖ (253°)	10:06:59	-5:21	05:38	20:22	06:26	19:34	07:15	18:46
17	07:59 ↗ (107°)	18:01 ↖ (252°)	10:01:38	-5:20	05:40	20:20	06:29	19:31	07:17	18:43
18	08:02 ↗ (108°)	17:58 ↖ (252°)	9:56:18	-5:20	05:43	20:17	06:31	19:29	07:19	18:41
19	08:04 ↗ (109°)	17:55 ↖ (251°)	9:50:58	-5:19	05:45	20:14	06:33	19:26	07:22	18:38
20	08:07 ↗ (110°)	17:52 ↖ (250°)	9:45:38	-5:19	05:47	20:11	06:36	19:23	07:24	18:35
21	08:09 ↗ (110°)	17:50 ↖ (249°)	9:40:19	-5:19	05:50	20:09	06:38	19:21	07:26	18:32
22	08:12 ↗ (111°)	17:47 ↖ (249°)	9:35:00	-5:18	05:52	20:06	06:40	19:18	07:29	18:30
23	08:14 ↗ (112°)	17:44 ↖ (248°)	9:29:43	-5:17	05:54	20:04	06:42	19:16	07:31	18:27
24	08:17 ↗ (112°)	17:41 ↖ (247°)	9:24:25	-5:17	05:57	20:01	06:45	19:13	07:33	18:25
Merk: Tidspunkt endres pga justering for sommertid tilbake 1 time (Se tabellen nedenfor for detaljer)										
25	07:19 ↗ (113°)	16:38 ↖ (246°)	9:19:09	-5:16	04:59	18:58	05:47	18:11	06:36	17:22
26	07:22 ↗ (114°)	16:36 ↖ (246°)	9:13:53	-5:15	05:01	18:56	05:49	18:08	06:38	17:19

<https://www.timeanddate.no/astronomi/sol/norge/lillestrom?month=10&year=2026>



[Startsiden](#) > [Vei, trafikk og parkering](#) > [Sykel](#) > Sykelkampanjer og events

Sykelkampanjer og events

Årlige kampanjer og events i Lillestrøm kommune med fokus på sykkel.

↓ [Vintersykling](#)

↓ [Vårkampanje: Sykle til jobben](#)

↓ [Tour of Norway for Kids](#)

↓ [Høstkampanje: Synlig syklist](#)

Vintersykling

Det er ingen grunn til å la sykkel overvintre i garasjer og boder. Med piggedekk får man godt grep på veien, og det er da ingen ekstremsport å sykle på snø og isete veier. Det bør bli like vanlig å skifte dekk på sykkel som på bilen.

På vinteren er det også viktig å kle seg riktig, slik at sykkelturen blir komfortabel. Det er viktig å bekle utsatte områder som bein, føtter og hender godt. Overtrekksbukse og polvotter er gode tips for å holde varmen. En buff under hjelmen som dekker hals og ører gjør at man holder varmen på hodet.

Vårkampanje: Sykle til jobben

«Sykle til jobben» er en årlig kampanje med mål om å få flest mulig i aktivitet. Under kampanjen registrerer deltakerne all sin fysiske aktivitet. Dette er en lavterskel, sosial, miljøvennlig, unik og morsom konkurranse.

Det er ikke bare sykling som teller. Padling, løping, svømming, klatring, fjellturer og styrketrening er også eksempler på poenggivende aktiviteter.

Man kan delta individuelt eller som et lag med venner eller kollegaer. Alle som melder seg på og registrerer aktivitet er med i trekningen av premier som blant annet sykler, turer og treningsutstyr.

Lillestrøm kommune dekker deltakelsen for sine innbyggere. Du har altså gratis deltakelse dersom du bor, eller jobber i Lillestrøm.

[Les mer og meld deg på](#) ↗

Tour of Norway for Kids

Lillestrøm kommune arrangerer hvert år Tour of Norway for kids. [Følg med på deres hjemmesider for arrangement i Lillestrøm kommune.](#) ↗

Høstkampanje: Synlig syklist

Hver høst arrangeres kampanjen «Synlig syklist» i samarbeid med Syklistenes landsforening. Det deles ut lykter og reflekser til heldige syklist. Å sykle uten lys når det er mørkt er ulovlig og kan være risikofyllt. Med lys og reflekser blir du en synlig syklist i trafikken. Dette gjør at du blir oppdaget tidligere av bilister, og farlige situasjoner kan lettere unngås.

syklistforeningen.no/eventer/synlig-syklist ↗